

Inhaltsverzeichnis

1	Der Weg zur sportlichen Höchstleistung.....	7
2	Intentionen	8
3	Sportler Rainer Kasiske schildert eine Wettkampfvorbereitung	10
4	Trainingsplan meiner Trainingsgruppe	14
5	Organisation und Durchführung des Trainings.....	16
5.1	Kenntnis über Daten aus den zurückliegenden Trainingsjahren	16
5.2	Analyse und Steuerung von Training.....	16
5.3	Individualisierung des Trainings, Gesundheit	16
5.4	Planunterlagen	17
5.5	Gesamtbelastungsplan.....	18
5.6	Trainingsmittelkatalog	19
5.7	Prognoseleistung.....	19
5.8	Übersetzung.....	19
5.9	Wettkämpfe	20
5.10	Technik und Taktik.....	20
5.11	Komplexe Leistungsdiagnostik (KLD)	20
5.12	Vertrauen und Motivation.....	22
5.13	Hilfsmittel.....	23
6	Gesamtbelastungsplan 1988 und 1989 von Sportler Kra.....	24
7	Trainingsmittelkatalog und Erläuterung der Trainingsbereiche	27
8	Grundsätze des sportlichen Trainings.....	28
9	Zyklische Gestaltung der Belastungsanforderung	29
10	Vorbereitung Hallenmeisterschaft 02.12. bis 04.12.1988	34
10.1	Training Woche 36 bis 51.....	34
10.2	Training im G1 Bereich.....	35
10.3	Training im EB Bereich.....	36
10.4	Bewertung der Ergebnisse der Wettkampfperiode I.....	42
11	Langfristige Vorbereitung einer Sommerwettkampfsaison	49

11.1	Vorbereitungsperiode II (VP II, 05.12.1988 bis 02.04.1989).....	49
11.2	Kraftphase.....	49
11.2.1	Spezielles Kraftprogramm (K2).....	49
11.2.2	Kraftprogramm mit allgemeinen Mitteln (KaM).....	51
11.3	Umfangsphase auf der Straße (20.2. bis 09.04.1989)	53
11.4	Entwicklung sportlicher Leistungsfähigkeit in der Umfangsphase.....	54
11.5	Grundsätze des sportlichen Trainings.....	56
11.5.1	Steigerung der Belastungsanforderungen in der Umfangsphase....	56
11.5.2	Steigerungen der Belastungsanforderung im Jahresverlauf.....	60
11.5.3	Grundsatz der zyklischen Gestaltung der Belastungsanforderung	61
11.6	Komplexe Leistungsdiagnostik (KLD), Stufentest.....	61
11.7	K3 Training	63
11.8	G1 Training	64
11.8.1	Zielrichtungen des G1 Trainings	65
11.8.2	Varianten im G1 Trainings	67
11.8.3	Steuerung des G1 Trainings	67
11.8.3.1	Herzfrequenzen.....	67
11.8.3.2	Tretfrequenzen.....	68
12	Wettkampfperiode II (WP II) vom 03.04. bis 30.07.1989	70
12.1	Unmittelbare Wettkampfvorbereitung von Wettkampfhöhepunkten....	71
12.2	Bahnmeisterschaft am 27. und 28.05.1989 in Cottbus.....	71
12.3	Meisterschaft Vierermannschaft Straße über 42 km.....	82
12.4	Spartakiade 1989 der Wettkampfhöhepunkt des Jahres.....	87
13	Zusammenfassung.....	91
14	Anlagenverzeichnis.....	92
15	Literatur	93
16	Anlagen.....	94